

نوول کروناویروس (COVID-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (Los Angeles County Department of Public Health)

راهنمای والدین کودکان خردسال

اداره بهداشت عمومی (Department of Public Health) شهرستان لس آنجلس (بهداشت عمومی) از شما جهت آماده سازی و کمک به پیشگیری از شیوع نوول (جدید) کروناویروس در شهرستان لس آنجلس درخواست کمک می نماید. تعداد افراد آلوده به این ویروس که موجب "بیماری کروناویروس 2019" (بصورت مخفف COVID-19) می گردد، بصورت جهانی، در سرزمین اصلی چین و سایر نقاط در حال افزایش است. بر اساس اطلاعات مراکز کنترل و پیشگیری بیماری ها (Centers for Disease Control and Prevention) و سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization)، الگوهای بین المللی نشان می دهند که این ویروس ممکن است با انتشار جهانی خود موجب یک همه گیری گسترده شود. ما نیاز داریم برای پیشگیری از شیوع این بیماری به صورت محلی آماده باشیم.

درک چگونگی انتشار کروناویروس

COVID-19 معمولاً همانند سایر بیماری های تنفسی مانند آنفلونزا منتشر می شود. اینگونه تصور می شود که این ویروس به روش های زیر از یک فرد آلوده که دارای علائم بیماری می باشد به سایرین سرایت می کند:

- قطرات حاصل از سرفه و عطسه کردن
- تماس فردی نزدیک، مانند مراقبت از یک فرد مبتلا
- لمس یک شی یا سطح که ویروس را بر روی خود دارد، سپس لمس دهان، بینی، یا چشمان تان پیش از شستن دست ها

در خصوص اهمیت اقدام جهت پیشگیری از بیماری به خانواده خود آموزش دهید

در حال حاضر واکسن یا درمانی برای COVID-19 وجود ندارد. آنتی بیوتیک ها تنها عفونت های ناشی از باکتری ها را درمان می کنند و در مقابل ویروسی که موجب بیماری COVID-19 می شود کارایی ندارند. بهترین کاری که می توانید برای حفاظت از خود انجام دهید، پیگیری اقدامات لازم جهت جلوگیری از بیماری است:

- به صورت مستمر دستان خود را بشویید و این کار را کامل انجام دهید. حداقل به مدت 20 ثانیه از آب و صابون استفاده کنید. در صورتیکه آب و صابون در دسترس نباشند، از یک ماده ضد عفونی کننده دست پایه الکلی با حداقل 60% الکل به مدت دستکم 20 ثانیه استفاده نمایید.
- هر جا که ممکن است تماس نزدیک با سایرین را به حداقل برسانید.
- تماس نزدیک با افراد بیمار را محدود سازید. سعی کنید حداقل 6 فوت از فردی که بیمار است فاصله بگیرید - برای مثال، اگر دیدید کسی سرفه می کند، دور شوید.
- به صورت روتین اشیاء و سطوحی که به دفعات زیاد لمس می شوند را با یک اسپری پاک کننده خانگی متداول یا یک دستمال مرطوب، تمیز و ضد عفونی نمایید.
- از به اشتراک گذاری اقلامی همچون ظروف، فنجان، غذا، و نوشیدنی خودداری نمایید.
- برای جلوگیری از ابتلا به آنفلونزا واکسن آنفلونزا بزنید.

علائم COVID-19 را بشناسید

بیشتر افراد یک بیماری خفیف یا ملایم خواهند داشت و بدون عارضه بهبود می یابند. انتظار می رود علائم در کودکان ملایم تر باشد، اما درک ما از این بیماری بصورت مستمر در حال تکامل است. ما می دانیم برخی افراد، عمدتاً بزرگسالان، به شدت بیمار خواهند شد و نیاز خواهند داشت که به بیمارستان مراجعه کنند. علائم شامل موارد زیر می باشند:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس

نوول کروناویروس (COVID-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (Los Angeles County Department of Public Health)

راهنمای والدین کودکان خردسال

در صورتیکه شما خطر بالقوه ابتلا به بیماری شدید ناشی از COVID-19 را دارید بسیار مراقب باشید برخی افراد در صورتیکه مبتلا به COVID-19 شوند احتمال بیشتری وجود دارد که به شدت بیمار گردند. این افراد شامل سالمندان، مبتلایان به HIV یا بیماران سرطانی که ممکن است سیستم ایمنی بدن ایشان ضعیف شده باشد، و کسانی که بیماری قلبی یا ریوی دارند می شوند. این امر دارای اهمیت بالایی است که افراد ذکر شده در خصوص تماس نزدیک با مبتلایان به شدت از خود مراقبت نموده و در صورتیکه بیمار شدند در سریعترین حالت ممکن به تامین کننده خدمات سلامت خود اطلاع رسانی نمایند.

بدانید در صورتیکه بیمار شدید لازم است چه کاری انجام دهید:

- اگر احساس بیماری نمودید در خانه بمانید یا در سریعترین حالت ممکن به خانه بروید، حتی اگر علائم خفیفی همچون سردرد و آبریزش خفیف بینی داشتید. حداقل 24 ساعت بعد از اینکه دیگر تب یا علائم مرتبط با تب را بدون استفاده از داروهای تببر نداشتید در خانه بمانید.
- به صورت مستمر و به خوبی دستان خود را بشویید.
- در هنگام سرفه و عطسه کردن با یک دستمال جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید، سپس دستمال را دور بیندازید و دستان خود را فوراً تمیز کنید. در صورتیکه دستمال در اختیار ندارید، از آستین خود (نه دستتان) استفاده کنید.
- سعی کنید حداقل 6 فوت از سایرین فاصله داشته باشید.
- در صورت امکان در زمانی که بیمار هستید از سایرین مراقبت نکنید.
- اگر حیوان خانگی دارید، از هرگونه تماس با آن از جمله، بوسیده شدن، لبسیده شدن، و به اشتراک گذاری غذا در هنگام بیماری اجتناب نمایید.
- اگر در هنگامی که بیمار هستید باید از افراد یا حیوانات خانگی مراقبت نمایید، قبل و بعد از این کار دستان خود را بشویید.
- اشیاء و سطوحی که به صورت مستمر لمس می شوند را با یک اسپری پاک کننده خانگی متداول یا یک دستمال مرطوب، تمیز و ضد عفونی نمایید.
- اقلامی از جمله ظروف، فنجان، غذا، و نوشیدنی، همچنین لوازم بهداشتی همچون مسواک و حوله را به اشتراک نگذارید.
- مایعات زیادی بنوشید.
- داروهای بدون نسخه سرماخوردگی می توانند تب شما را کاهش داده و به شما کمک کنند تا احساس بهتری داشته باشید. به یاد داشته باشید که دستورالعمل روی بسته را دنبال نمایید. در نظر داشته باشید این داروها از انتشار میکروبها توسط شما جلوگیری نمی کنند.
- نباید به کودکان داروهایی که دارای آسپرین (acetylsalicylic acid) هستند داده شود چراکه این ماده موجب بروز یک بیماری نادر اما جدی به نام سندرم ری می شود. استامینوفن (Tylenol®) و ایبوپروفن (Advil®, Motrin®) داروهای بدون آسپرین می باشند.
- بدون صحبت با یک پزشک نباید به کودکان زیر 2 سال هیچگونه داروی سرماخوردگی بدون نسخه داده شود.
- در صورت نیاز، درخواست مراقبت پزشکی نمایید.

مراقب علائم شدت بیماری مانند وخیم شدن و بالا رفتن تب، نفس نفس زدن، تنگی نفس یا کم آبی بدن (عدم توانایی نگهداشتن آب در بدن) باشید.

نوول کروناویروس (COVID-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (Los Angeles County Department of Public Health)
راهنمای والدین کودکان خردسال

بخش اورژانس و بیمارستان‌ها را برای درمان بیماری‌های شدید آزاد نگاه دارید!

- افرادی با علائم خفیف نباید برای درمان به بخش اورژانس یا بیمارستان‌ها مراجعه کنند.
- بیشتر افراد با علائم بیماری شبه آنفلوانزا بدون نیاز به ملاقات با پزشک یا مصرف داروهای خاص بهبود پیدا می‌کنند.

تمیز کردن

به صورت روتین تمامی سطوح و اشیایی که مستمر لمس می‌شوند، از جمله دستگیره درها، نرده پله‌ها، سطح روی میزها، اسباب بازی‌های، رموت کنترل‌ها، دسته شیرهای آب، و تلفن‌ها را تمیز و ضدعفونی نمایید. از تمیزکننده‌های معمول استفاده نمایید و از دستورالعمل روی آنها پیروی کنید.

تاثیر COVID-19 را بر مدرسه، کار و سایر فعالیت‌ها در نظر داشته باشید.

مدرسه و کودکان:

- اطمینان حاصل نمایید جهت دریافت اعلان (مانند ایمیل و تماس خودکار) از طرف مدرسه یا کودکان ثبت نام کرده باشید.
- در نظر داشته باشید که چگونه کودکان را در صورت تعطیلی، ترخیص زود هنگام، یا سایر تغییرات در فعالیت‌های مدرسه، مدیریت نمایید.
- از مدرسه‌تان سوال کنید کودکان چگونه می‌توانند در شرایطی که در مدرسه نیست به یادگیری خود ادامه دهد.

کار:

- در مورد سیاست‌های مرخصی در محل کار اطلاع حاصل نمایید، از جمله اینکه آیا نیاز به داشتن گواهی پزشک هست یا خیر.
- اگر شغلی دارید که می‌تواند از طری دورکاری انجام شود، در مورد گزینه‌های کار از خانه سوال کنید.

مراقبت از دیگران:

- برای مراقبت از اعضای سالمند، ناتوان، یا بیمار خانواده در صورتیکه ایشان یا فرد مراقبشان مبتلا شوند برنامه داشته باشید.

سایر موقعیت‌ها:

- در خصوص وظایف یا موقعیت‌هایی که غیر قابل اجتناب می‌باشند، مکث نمایید، و به این فکر کنید که چگونه می‌توانید از خود و سایرین به بیشترین میزان ممکن حفاظت نمایید. استراتژی‌ها شامل استفاده از لباس محافظ، حفظ حداقل فاصله ممکن از افراد دیگر، و کاهش مدت زمانی است که در موقعیت قرار می‌گیرید.

آماده سازی در خانه

- اطمینان حاصل نمایید شماره تلفن مطب دکترتان، مراقبت اورژانس محلی، و بخش اورژانس را دارید تا بتوانید در صورتیکه بیمار شدید بجای مراجعه، با ایشان تماس بگیرید. شماره تلفن‌های مهم را روی یخچال بگذارید، و در تلفن‌هایتان ذخیره نمایید.
- اگر پیش از این تامین کننده خدمات سلامت نداشته‌اید، خط اطلاعات شهرستان 1-1-2 می‌تواند به شما کمک کند یک تامین کننده خدمات سلامت بیابید.
- جهت شرایطی که نیاز دارید در خانه بمانید کیت مواقع اضطراری خود را با غذاهای غیر فاسد شدنی، آب و لوازم حیاتی روزرسانی نمایید.
- جهت کمک به بهبود علائم سرماخوردگی و آنفلوانزا به میزان کافی داروهای دارای نسخه و بدون نیاز به نسخه داشته باشید.
- در صورتیکه مضطرب هستید یا بیش از حد نگرانی دارید صفحه [Coping With Stress During Infectious Disease](#) را از وب سایت اداره بهداشت عمومی مطالعه فرمایید. برای دریافت کمک، با پزشک خود صحبت کنید یا با [Outbreaks](#) را از وب سایت اداره بهداشت عمومی مطالعه فرمایید.

نوول کروناویروس (COVID-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (Los Angeles County Department of Public Health)
راهنمای والدین کودکان خردسال

مرکز دسترسی اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس (Los Angeles County Department of Mental Health)
(Access Center) از طریق خط کمک رسانی بیست و چهار ساعته (800) 854-7771 تماس حاصل فرمایید.

محل کسب اطلاعات قابل اطمینان را بدانید

در خصوص کلاهبرداری، اخبار اشتباه، و جو فریبکارانه ای که در خصوص نوول کروناویروس ایجاد شده است هوشیار باشید. اطلاعات دقیق، از جمله اعلان تعداد موارد جدید در شهرستان لس آنجلس، همواره توسط اداره بهداشت عمومی از طریق مطبوعات، رسانه‌های اجتماعی، و وب سایت ما منتشر می‌شود. وب سایت دربر دارنده اطلاعات بیشتری در خصوص COVID-19 از جمله بخش سوالات متداول، اینفوگرافی و راهنمایی برای رویارویی با استرس همراه با نکاتی در خصوص شستن دست‌ها می‌باشد.

• اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (LACDPH، شهرستان)

○ <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

○ رسانه‌های اجتماعی: @lapublichealth

• مرکز دسترسی اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس (Los Angeles County Department of Mental Health)
(Access Center) خط کمک رسانی بیست و چهار ساعته (800) 854-7771

دیگر منابع قابل اعتماد در خصوص اطلاعات مرتبط با نوول کروناویروس عبارتند از:

• اداره بهداشت عمومی ایالت کالیفرنیا (California Department of Public Health) (CDPH، ایالت)

○ <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>

• مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (Centers for Disease Control and Prevention) (CDC، کشوری)

○ <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

• سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization) (WHO، بین المللی)

○ <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

اگر سوالی دارید و می‌خواهید با کسی صحبت کنید، یا جهت یافتن مراقبت پزشکی نیاز به کمک دارید، با خط اطلاعات شهرستان لس آنجلس از طریق شماره 1-1-2 که به صورت شبانه روزی در دسترس می‌باشد تماس حاصل فرمایید.

911 جهت کسب اطلاعات سلامت نمی‌باشد!
خطوط تلفن شرایط اضطراری را آزاد نگاه